



## Actividad física diaria

### MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

La inactividad física constituye el 4º factor de riesgo más importante de mortalidad del mundo.

Hacer ejercicio físico reduce la mortalidad de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y el cáncer.

La actividad física es buena y necesaria a cualquier edad y circunstancia. Procura caminar, nadar, bailar, subir escaleras, ir en bicicleta, hacer deporte ... al menos 30 minutos diarios, durante cinco o más días a la semana.

### Cuidándote, darás en la diana